

Anette Garsdal



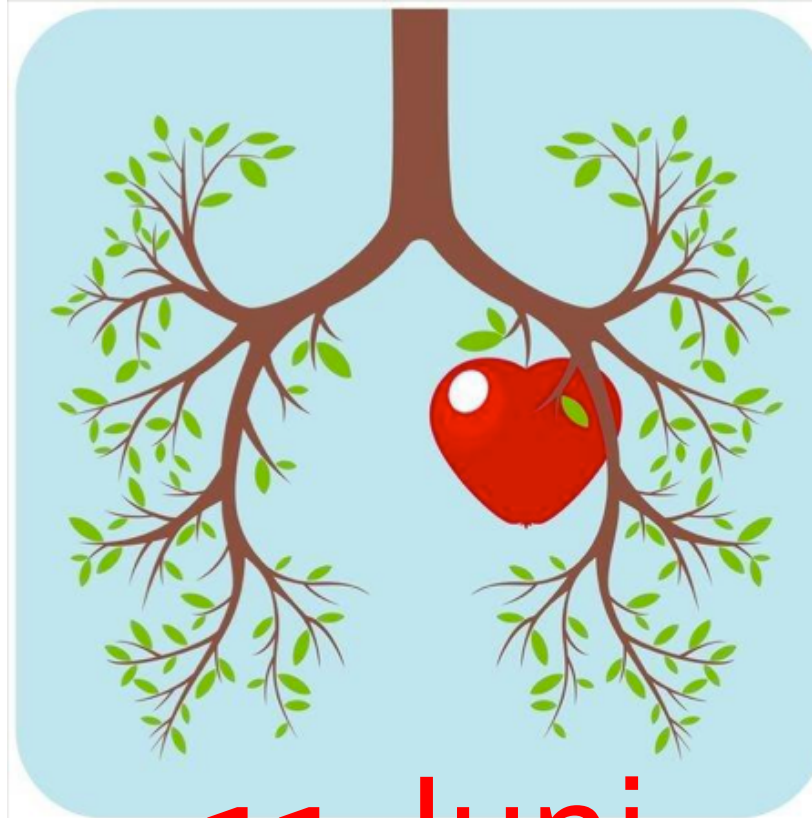
Tilmelding skal ske til bestyrelsesmedlem
Lene Kjær på mail:
Lenekjaer123@gmail.com
(Max 25 personer)

Pris:

Medlemmer af Hjerte- og
Lungetransplantationsklub: Gratis
Ikke medlemmer : 75 kr.(betales ved indgangen)

Møllebo's Café
Lyngbyhovedgade 1A, 1.SAL
2800 Lyngby

Der går bus lige til døren fra
Lyngby st. og Holte st.
Elevator fra asfalt til mødelokale.



11. Juni

Hjerteforeningens Hjerte- og Lunge-
transplantationsklub præsenterer:

**BRUG DET ÅNDEDRÆT
LUNGERNE KAN TRÆKKE**

Kom til foredrag med Anette Garsdal

Klubben inviterer til et spændende foredrag
ved Anette Garsdal -

Lokalformand i Lungeforeningens Lokalforening Lyngby-
Taarbæk, Gentofte, Gladsaxe, Rudersdal og Hørsholm

Anette Garsdal har i mange år været meget
passioneret omkring vejrtrækning, motion
og det udbytte, man får ud af at bruge sin
vejrtrækning korrekt.

Hun har derfor udviklet sin egen metode til
at få det bedst mulige udbytte af hver
 eneste vejrtrækning vi tager.

Hun kalder det:

Rationel konditionstræning

Alle kan drage fordel af Anettes foredrag uanset
om man er lunge- eller hjertetransplanteret eller
noget helt tredje, da vi alle har det tilfælles, at vi
bruger det åndedræt, lungerne kan trække.

Program

Kl. 1345-1400

Vi mødes på Møllebo's Café

Kl. 1400-1445

Foredrag ved Anette Garsdal:
Et foredrag omkring iltning af
kroppen via lungerne, og hvordan du
får et bedre overskud som lunge-
eller hjertetransplanteret.

Kl. 1445-1515

Kaffe/the pause med hjemmebag

Kl. 1515-1600

Anette Garsdal fortsætter sit
foredrag. Herefter vil der være
mulighed for at afprøve nogle af
åndedrætsøvelserne

Kl. 1600-1630

Mulighed for motionstur i
slotsparken, i forskellige tempi,
tilpasset deltagerne.

**Vel mødt til en hyggelig eftermiddag
med Anette Garsdal og Lene Kjær**